

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IN HANDLICHEN PORTIONEN

Diese Bilder zeigen, wie die eigene Hand als Mass für die individuelle Portionengrösse genutzt werden kann.





8x
täglich



GETRÄNKE

1 Glas

ungesüsste Getränke, Wasser bevorzugen

3x
täglich



GEMÜSE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können

verschiedene Sorten



2x
täglich



FRÜCHTE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
verschiedene Sorten

4x
täglich

3x
täglich



GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE

1 Portion = so viel Sie in einer Hand fassen können
Vollkornprodukte bevorzugen



Kinder
2-6 J.



Erwach-
sene

3-4x
täglich

3x
täglich



MILCH & MILCHPRODUKTE

1 Portion = 1 Glas/Becher oder
Käse in der Grösse von zwei Fingern

1x
täglich



FLEISCH, FISCH, EIER & TOFU

1 Portion = so gross wie die Handfläche und so dick
wie der kleine Finger

ersatzweise eine zusätzliche Portion Milchprodukte



3x
täglich



ÖLE, FETTE & NÜSSE

1 Portion = eine Daumenhälfte Öle/Fette
zusätzlich täglich eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse

1x
täglich



SÜSSES, SALZIGE SNACKS & SÜSSGETRÄNKE

1 kleine Portion oder ein Glas maximal

Informationen unter:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch migesplus
www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen